



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**GASTRONOMÍA MEDITERRÁNEA** 07  
 Arroz mediterráneo con verduras  
 Muslitos de pollo en salsa de pimienta  
 Con lechuga; Fruta fresca y pan  
 Mediterranean rice with vegetables  
 Chicken thighs in pepper sauce with lettuce;  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:563/Prot:23,4/Lip:11,3/Hc:89,2  
 VN 9-13años: Kcal:726/Prot:30,2/Lip:14,5/Hc:115,1

14  
 Judías verdes al estilo casero  
 Filete de pollo empanado con  
 Lechuga y zanahoria; Fruta fresca y pan  
 Homemade Green beans  
 Breaded chicken fillet, lettuce and carrot  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal: 589 /Prot:24,2/Lip: 22,8/Hc: 66,6  
 VN 9-13años: Kcal: 760/Prot: 31,2/Lip: 29,4/Hc: 86

21  
 Espaguetis integrales con de tomate  
 Salchichas frescas en salsa española  
 Fruta fresca y pan  
 Whole wheat spaghetti with tomato  
 Fresh sausages in spanish sauce  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal: 579 /Prot:22,8/Lip: 16,2/Hc: 75,6  
 VN 9-13años Kcal: 728/Prot: 29,5/Lip: 21,0/Hc: 97,5

28  
 Crema de calabacín  
 Escalopín de ternera en salsa de champiñón;  
 Fruta fresca y pan  
 Cream of zucchini  
 Veal escalopin in mushroom sauce  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:539/Prot:28,3/Lip:14,5/Hc:68,8  
 VN 9-13años: Kcal:696/Prot:36,6/Lip:18,7/Hc:88,8

01  
 FESTIVO  
 Menestra de verduras  
 Cinta de lomo al horno con salsa fina de  
 queso; Fruta Fresca Y Pan  
 Vegetable stew  
 Baked loin strip with fine cheese sauce  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:604/Prot:23,1/Lip:27,9/Hc:61,4  
 VN 9-13años: Kcal:779/Prot:29,8/Lip:36/Hc79,2

15  
 Crema de garbanzos y calabaza  
 Tortilla de patata y cebolla con lechuga  
 Fruta fresca y pan  
 Chickpea and pumpkin cream  
 Potato omelette with onion with lettuce;  
 fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal: 608 /Prot:19,5/Lip: 19,1/Hc: 83,3  
 VN 9-13años:Kcal:793/Prot:25,1/Lip: 24,6/Hc:107,5

22  
 Alubias guisadas con verduras  
 Merluza al horno con patatas chips  
 Fruta fresca y pan  
 Stewed beans with vegetables  
 Baked hake with potato chips  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal: 576 /Prot:28,7/Lip:8,1/Hc: 68,2  
 VN 9-13año Kcal: 727/Prot:37,0/Lip: 10,5/Hc: 88

29  
 Lentejas estofadas con zanahoria  
 Varitas de merluza con lechuga y maíz  
 Fruta fresca y pan  
 Stewed lentils with carrot  
 Hake Sticks with lettuce and corn  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:609/Prot:21,1/Lip:18,8/Hc:83,5  
 VN 9-13años: Kcal:785/Prot:27,3/Lip:24,3/Hc:107,8

02  
 Arroz al horno con salsa de tomate  
 Tortilla francesa c/ jamón york, lechuga y  
 zanahoria; Yogurt Y Pan  
 Baked rice with tomato sauce  
 French omelette with ham,lettuce and  
 carrot; Yogurt and bread  
 VN 3-8años: Kcal:807/Prot:42,2/Lip:24,6/Hc:103,4  
 VN 9-13años: Kcal:1041/Prot:54,2/Lip:31,7/Hc:133,5

16  
 Arroz a la napolitana  
 Filete de limanda con verduras y salsa de  
 soja;Yogur/yogur natural y pan  
 Neapolitan rice  
 Dab fillet with vegetables and soy sauce  
 Yogurt and bread  
 VN 3-8años: Kcal: 584 /Prot:24,7/Lip: 15,0/Hc: 83,9  
 VN 9-13años Kcal: 753/Prot: 31,9/Lip: 19,3/Hc:108,3

23  
 Patatas estofadas con calamar  
 Tortilla francesa con queso y lechuga  
 Yogur/yogur natural y pan  
 Stewed potatoes with squid  
 French omelette with cheese and lettuce;  
 yogurt and bread  
 VN 3-8años: Kcal:815/Prot:37,9/Lip:26,1/Hc:105,9  
 VN 9-13años: Kcal:1052/Prot:48,9/Lip:33,7/Hc:136,6

30  
 Arroz integral con tomate  
 Pollo guisado con pimientos y ensalada de  
 lechuga y zanahoria;Yogur y pan  
 Brown rice with tomato  
 Stewed chicken with peppers, lettuce and  
 carrot; yogurt and bread  
 VN 3-8años: Kcal:807/Prot:42,2/Lip:24,6/Hc:103,4  
 VN 9-13años: Kcal:1041/Prot:54,2/Lip:31,7/Hc:133,5

03  
 Espaguetis integrales con verduras  
 Contramuslo de pollo al horno en salsa  
 Fruta Fresca Y Pan  
 Whole Wheat spaghetti vegetables  
 Baked chicken thigh in sauce  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:538/Prot:23,0/Lip:15,6/Hc:77,8  
 VN 9-13años: Kcal:694/Prot:29,6/Lip:20,2/Hc:100,4

17  
 Sopa casera de cocido con pasta  
 Albóndigas en salsa de verduras  
 Fruta fresca y pan  
 Homemade stew soup with pasta  
 Meatballs in vegetable sauce  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años Kcal: 609 /Prot:40,7/Lip: 23,3/Hc: 59,4  
 VN 9-13años Kcal:794/Prot:52,5/Lip: 30,1/Hc:76,7

24  
 Judías verdes con zanahoria y patatas  
 Pollo asado al limón con lechuga y maíz  
 Fruta fresca y pan  
 Green beans with carrot and potatoes  
 Lemon roasted chicken, lettuce and corn;  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:485/Prot:23,2/Lip:16,7/Hc:55,4  
 VN 9-13años: Kcal:625/Prot:29,9/Lip:21,5/Hc:71,4

09  
 Alubias estofadas con arroz integral  
 Boquerones rebozados con lechuga y  
 zanahoria; yogurt y pan  
 beans stewed with Brown rice  
 Breaded anchovies ,lettuce and carrot  
 Yogurt and bread  
 VN 3-8años: Kcal:549/Prot:30,1/Lip:11,0/Hc:72,5  
 VN 9-13años: Kcal:708/Prot:38,8/Lip:14,2/Hc:93,6

10  
 Acelgas rehogadas con jamón  
 Taquitos de pavo en salsa jardinera  
 Fruta Fresca Y Pan  
 Braised chard with ham  
 Turkey cubes in garden sauce  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:837/Prot:35,5/Lip:40,2/Hc:81,7  
 VN 9-13añosKcal:1080/Prot:45,8/Lip:51,9/Hc:105,4

**JORNADA NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA** 04  
 Tacos de verduras con garbanzos  
 Merluza al horno con sofrito de ajo y  
 pimentón; fruta fresca y pan  
 Vegetable tacos with chickpeas  
 Bake Hake with garlic and paprika sauce  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:511/Prot:26,2/Lip:9,9/Hc:71,8  
 VN 9-13años: Kcal:659/Prot:33,8/Lip:12,8/Hc:92,7

18  
 Lentejas con arroz integral y verdura  
 Merluza rebozada con lechuga y maíz  
 Fruta Fresca Y Pan  
 lentils with Brown rice and vegetable  
 Breaded hake, lettuce and corn  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal: 609 /Prot:34,0/Lip: 16,2/Hc: 76,1  
 VN 9-13años: Kcal:786/Prot:44,0/Lip: 20,9/Hc:98,2

25  
 Arroz con verduras y salchichas  
 Bacalao rebozado con lechuga y zanahoria;  
 fruta fresca y pan  
 Rice with vegetables and sausages  
 Battered cod with lettuce and carrot  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:656/Prot:22,9/Lip:20,4/Hc:92,8  
 VN 9-13años: Kcal:846/Prot:29,6/Lip:26,4/Hc:119,7

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

## COMIDA 35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias\*.

## MERIENDA 10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

## CENA 30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

### RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA		CENA	
pasta/arroz	+  carne	verdura	+  pescado
pasta/arroz	+  pescado	verdura	+  huevo
pasta/arroz	+  huevo	verdura	+  carne

verdura	+  carne	pasta/arroz	+  pescado
verdura	+  pescado	pasta/arroz	+  huevo
verdura	+  huevo	pasta/arroz	+  carne

legumbres	+  carne	verdura	+  pescado
legumbres	+  pescado	verdura	+  huevo
legumbres	+  huevo	verdura	+  carne

fruta	+  lácteo
-------	-----------

lácteo	+  fruta
--------	----------

### SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

[nutricion360@serunion.elior.com](mailto:nutricion360@serunion.elior.com)

[www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

### Entidades colaboradoras:



\* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

## DESAYUNO 25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

### Un DESAYUNO COMPLETO consta de:

#### - FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



- vitaminas
- minerales
- fibras

#### - CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



- hidratos de carbono
- proteínas

#### - LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



- calcio
- proteínas

## Media mañana

## Desayuno en casa



Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.